

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
STATUS GIZI PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**

**SKRIPSI**



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
Ijazah S1 Ilmu Gizi

**Oleh :**

**ALFINDA DIAH AJENG PRAMESTI**

**J310110092**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
STATUS GIZI PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**

**SKRIPSI**



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
Ijazah S1 Ilmu Gizi

**Oleh :**

**ALFINDA DIAH AJENG PRAMESTI**

**J310110092**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

## ABSTRAK

ALFINDA DIAH AJENG PRAMESTI. J310 110 092

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
STATUS GIZI SISWI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA.

**Pendahuluan :** Status gizi ditentukan oleh dua hal yaitu terpenuhinya semua zat gizi yang diperlukan tubuh dari makanan dan peranan faktor – faktor yang menentukan besarnya kebutuhan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi. Asupan kalori saat makan pagi mempunyai pengaruh terbesar terhadap keseluruhan asupan harian. Aktivitas fisik yang dilakukan juga dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan *crossectional*. Sampel dipilih secara *simple random sampling* dari kelas X yang memenuhi kriteria inklusi dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 39 remaja putri. Kebiasaan makan pagi diukur menggunakan metode *food record* 24 jam, aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire*, dan status gizi diukur menggunakan metode Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Person Product Moment*.

**Hasil :** Sebagian besar siswi yaitu sebanyak 69,23% memiliki kebiasaan makan pagi yang baik. Tingkat aktivitas fisik seluruh siswi adalah sedang. Status gizi siswi sebagian besar siswi adalah normal yaitu 71,8% namun ada beberapa dengan status gizi tidak normal yaitu 28,2% dengan kecenderungan *overweight*.

**Kesimpulan :** Tidak ada hubungan kebiasaan makan pagi dengan status gizi siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta ( $p=0,205$ ). Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta ( $p=0,000$ ).

**Kata kunci :** kebiasaan makan pagi, aktivitas fisik, status gizi  
**Kepustakaan :** 58:1989-2016

**ABSTRACT**

ALFINDA DIAH AJENG PRAMESTI. J310 110 092

CORRELATIONS BETWEEN BREAKFAST HABIT AND PHYSICAL ACTIVITY  
WITH NUTRITIONAL STATUS IN STUDENT OF MUHAMMADIYAH 1 HIGH  
SCHOOL AT SURAKARTA.

**Introduction** : Nutritional status is determined by two things which are the fulfillment of all nutrition from food needed by body and the role of factors that determine the needs, absorption, and the use of nutrients. Breakfast calorie intake has the biggest impact in the daily intake. Physical activity also can affect nutritional status. Excess energy intakes that are not matched the energy expenditure will cause weight gain.

**Objective** : The purpose of this research was to assess the correlations between breakfast habit, physical activity, and nutritional status in student of Muhammadiyah 1 High School at Surakarta.

**Research Method** : This research used observational with cross-sectional design. The respondents were chosen through simple random sampling from X grader who fulfilled the inclusion criteria and there were 40 respondents in total. Breakfast habit was obtained through Food Record 24 hours, physical activity was obtained through International Physical Activity and nutrition status was obtained through Body Mass Index (BMI). Data was analyzed with Pearson Product Moment test.

**Result** : Most of student, about 69,23%, have good breakfast habits. Physical activity of all student is moderate. Nutritional status of student mostly is normal which are 71,8% but some of them are not normal which are 28,2% with the tendency of overweight.

**Conclusion** : There is no correlation between breakfast habit and nutrition status among girls in Muhammadiyah 1 High School at Surakarta ( $p=0,205$ ). There is correlation between physical activity and nutrition status among girls in Muhammadiyah 1 High School at Surakarta ( $p=0,000$ ).

**Keywords** : breakfast habit, physical activity, nutrition status

**Bibliography** : 58:1989-2016



## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dan  
Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada  
Siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta  
Nama Mahasiswa : Alfinda Diah Ajeng Pramesti  
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 092

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
pada tanggal 15 Desember 2016  
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 12 Januari 2017

Menyetujui

Pembimbing I

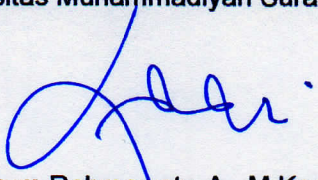
Pembimbing II

  
Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si. Med  
NIK/NIDN. 717/06-2908-7401

  
Kristien Andriani, SKM, M.Si  
NIK. 196805091991032005

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph. D  
NIK/NIDN. 744/06-2312-7301



## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dan  
Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada  
Siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta  
Nama Mahasiswa : Alfinda Diah Ajeng Pramesti  
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 092

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
pada tanggal 15 Desember 2016  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat – syarat untuk diterima

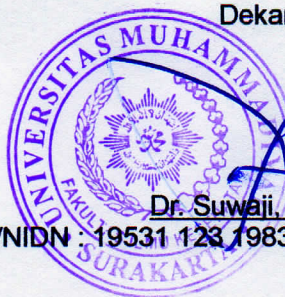
Surakarta, 12 Januari 2017

Penguji I : Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si Med (  )  
Penguji II : Isnaini Herawati, SST.Ft., M.Sc (  )  
Penguji III : Elida Soviana, S.Gz., MGizi (  )

Mengetahui

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN : 19531 123 198303 1002/00-2311-5301



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar dan pustaka.

Surakarta, 14 September 2016



ALFINDA DIAH AJENG PRAMESTI

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Alfinda Diah Ajeng Pramesti  
Tempat/Tanggal lahir : Sukoharjo, 19 Juni 1991  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Pucangan Kartasura RT 01 Rw 13 Kartasura  
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SDN 4 Pucangan 2003  
2. Lulus SMPN 1 Kartasura 2006  
3. Lulus SMAN 2 Surakarta 2009  
4. Prodi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
UMS angkatan 2011



## PERSEMBAHAN

Sembah sujud syukur kepada Allah SWT, akhirnya karya sederhana ini selesai dengan segala perjuangan yang ada. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasullullah Muhammad SAW. Halaman ini penulis persembahkan untuk mereka yang selama ini mendukung, menyemangati, membantu serta mendoakan.

1. Kedua orangtua, papa dan mama serta keluarga besar. Terima kasih untuk kasih sayang serta dukungan tanpa pamrih yang selama ini menjadi penyemangat terbaik.
2. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si Med dan Ibu Kristien Andriani, SKM, M.Si selaku dosen pembimbing, terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan dengan penuh kesabaran.
3. Teman – teman terdekat , terima kasih telah menjadi teman terbaik.
4. Teman-teman seperjuangan Gizi 2011, terimakasih doa, dukungan dan semangatnya.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu terselesaikannya skripsi ini.

Semoga sebuah karya sederhana ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta. **“Ya Allah, jadikanlah Iman, Ilmu dan Amalku sebagai lentera jalan hidupku, keluargaku dan saudara seimanku”.**

## **MOTTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

**(QS. Al-Insyirah,6-8)**

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

**(Q.S Ar-Ra'd : 11)**

“Semua mimpimu bisa tercapai jika kamu punya keteguhan untuk mengejarnya”

**(Walt Disney)**

“Kegagalan adalah kesempatan untuk memulai lagi dengan lebih baik”

**(Henry Ford)**

## KATA PENGANTAR

***Assalaamu'alaikum Wr.Wb***

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan Inayah-Nya yang tidak pernah bisa dihitung, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA”** dengan baik tanpa halangan yang berarti.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan serta saran dari berbagai pihak, maka dari itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty A., M.Kes, Ph.D, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si Med, selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
4. Ibu Kristien Andriani, SKM, M.Si, selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Bapak Dr. H. Tri Kuat, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
6. Guru dan siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang senantiasa membantu dalam penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.



7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kepada orang-orang yang sangat saya cintai Terimakasih karena selalu memberikan dukungan motivasi dan doanya kepada saya, semoga saya selalu bisa membanggakan kalian.
9. Teman-teman Progam Studi Ilmu Gizi S1 2011 terimakasih sudah menjadi teman, sahabat dan keluarga yang baik selama ini.
10. Pihak lain yang turut membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis seutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah diberikan senantiasa mendapatkan ridho Allah SWT. Demikian pula penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

***Wassalaamu'alaikum Wr.Wb***

Surakarta, 14 September 2016

Alfinda Diah Ajeng Pramesti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
PERNYATAAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
MOTTO .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebutuhan Gizi Remaja .....	7
B. Status Gizi .....	12
1. Pengertian Status Gizi .....	12
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	12
3. Pengukuran Status Gizi .....	14
4. Klasifikasi Status Gizi.....	15
5. Masalah Gizi pada Remaja.....	18
C. Makan Pagi .....	19
1. Pengertian Makan Pagi .....	19
2. Manfaat Makan Pagi .....	20
3. Pedoman Makan Pagi yang Baik .....	21
D. Aktivitas Fisik .....	22
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	23
2. Jenis Aktvitas Fisik pada Remaja.....	23
3. Faktor – Faktor yang Memperngaruhi Aktvitas Fisik.....	24
4. Manfaat Aktivitas Fisik bagi Remaja.....	25
5. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	26
6. Klasifikasi Pola Aktivitas Fisik.....	27
E. Hubungan Makan Pagi dengan Status Gizi .....	28
F. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	29
G. Kerangka Teori.....	30
H. Kerangka Konsep .....	30
I. Hipotesis.....	30

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	31
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Variabel Penelitian .....	34
E. Definisi Operasional .....	35
F. Pengumpulan Data .....	35
G. Langkah – Langkah Penelitian .....	36
H. Pengolahan Data .....	38
I. Analisis Data .....	40

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
B. Karakteristik Responden .....	43
C. Analisis Univariat dan Bivariat .....	43
1. Analisis Univariat .....	43
2. Analisis Bivariat .....	48
D. Internalisasi Nilai – Nilai IIsam .....	55
E. Keterbatasan Penelitian .....	58

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60

### DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi 2013 .....	8
2. Tabel 2. Kategori IMT/U usia 5-18 tahun .....	15
3. Tabel 3. Waktu Penelitian .....	31
4. Tabel 4. Perhitungan Jumlah Sampel pada Setiap Kelas .....	33
5. Tabel 5. Definisi Operasional.....	35
6. Tabel 6. Kode Kebiasaan Makan Pagi .....	38
7. Tabel 7. Kategori Aktivitas Fisik .....	38
8. Tabel 8. Kode Status Gizi .....	39
9. Tabel 9. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Makan Pagi .....	43
10. Tabel 10. Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik.....	47
11. Tabel 11. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	47
12. Tabel 12. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi .....	48
13. Tabel 13. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	48
14. Tabel 14. Distribusi Status Gizi berdasarkan Kebiasaan Makan Pagi ....	49
15. Tabel 15. Distribusi Status Gizi berdasarkan Aktivitas Fisik.....	52

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Piring Pedoman Gizi Seimbang .....	22
2. Gambar 2. Kerangka Teori .....	30
3. Gambar 3. Kerangka Konsep .....	30
4. Gambar 4. Piring Kebiasaan Makan Pagi .....	47